

**TEKNIK KURSI KOSONG UNTUK MENINGKATKAN RASA  
PERCAYA DIRI TERHADAP KORBAN *BULLYING* DI UIN  
SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperole h Gelar Sarjana  
Sosial (S.Sos)**



**Oleh:**

**Mukhammad Fikri Fatoni**

**NIM. B73214071**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2018**

**PERNYATAAN**  
**PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Mukhammad Fikri Fatoni  
NIM : B73214071  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Desa Dalem Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 5 Juli 2018

Yang Menyatakan



Mukhammad Fikri Fatoni  
NIM : B73214071

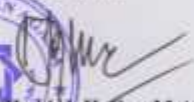
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Mukhammad Fikri Fatoni** ini telah dipertahankan didepan  
Tim Penguji Skripsi

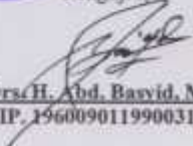
Surabaya, 1 Agustus 2018

**Mengesahkan,**  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
**Dekan,**

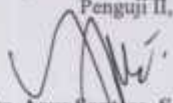


  
**Dr. H. Abd. Halim, M.Ag**  
**NIP. 196307251991031003**

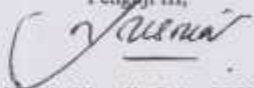
Penguji I,

  
**Drs. H. Abd. Basvid, MM**  
**NIP. 196009011990031002**

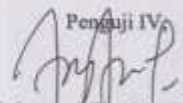
Penguji II,

  
**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd**  
**NIP. 197008251998031002**

Penguji III,

  
**Yusrin Ningsih, S.Ag, M.Kes**  
**NIP. 197605182007012022**

Penguji IV,

  
**Mohamad Thohir, M.Pd.I**  
**NIP. 197905172009011007**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mukhammad Fikri Fatoni

NIM : B73214071

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying* di UINSA Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 07 Juli 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Drs. H. Abd. Basvid, MM  
NIP. 196009011990031002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Fikri Fatoni  
NIM : B75219071  
Fakultas/Jurusan : Dakwah / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : Fikri8180@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

TEKNIK KURSI KOLONG UNTUK MENINGKATKAN RASA  
PELAYA PRI TERHADAP KORBAN BULYING DI UIN SUNAN  
AMPEL SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

( Muhammad Fikri Fatoni )  
nama terang dan tanda tangan



## DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x

## BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Konsep.....	7
1. Terapi Kursi Kosong .....	7
2. Percaya Diri.....	10
3. <i>Bullying</i> .....	11
F. Metode Penelitian .....	12
1. Jenis Penelitian dan Pendekatan .....	12
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	14
3. Jenis dan Sumber Data .....	15
4. Tahap-Tahap Penelitian .....	16
5. Teknik Pengumpulan Data .....	16
6. Teknik Analisa Data.....	18

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data .....	19
G. Sistematika Pembahasan .....	20

## BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik .....	21
1. <i>Bullying</i> .....	21
a. Pengertian <i>Bullying</i> .....	21
b. Ciri-ciri Korban <i>Bullying</i> .....	25
c. Bentuk-bentuk <i>Bullying</i> .....	27
d. Faktor Penyebab <i>Bullying</i> .....	30
e. Dampak Perilaku <i>Bullying</i> .....	32
2. Percaya Diri.....	33
a. Pengertian Percaya Diri.....	33
b. Ciri-ciri Percaya Diri.....	37
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri .....	40
3. Teknik Kursi Kosong .....	43
a. Pengertian Teknik Kursi Kosong .....	43
b. Tujuan Teknik Kursi Kosong .....	47
c. Proses Teknik Kursi Kosong.....	48
d. Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Percaya Diri .....	49
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	51

### BAB III : PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	52
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	52
a. Profil UINSA Surabaya.....	52
b. Visi dan Misi UINSA Surabaya.....	55
2. Deskripsi Konselor.....	56
3. Deskripsi Konseli.....	56
a. Kepribadian Konseli.....	57





## PENDAHULUAN

Setiap manusia menjalani setiap kehidupan, manusia tidak akan dapat terlepas dari sebuah masalah yang selalu menghampiri kehidupan dimanapun dan dalam kondisi apapun. Manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa berproses dan berdinamika, tentu saja akan melibatkan setiap hal yang berkaitan dengan dirinya dan orang di sekitarnya.<sup>1</sup> Hakikat manusia sebagai makhluk sosial, secara otomatis akan menggerakkan untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga sebagai seorang individu manusia membutuhkan orang lain dalam setiap proses yang dijalani.

Salah satu perkembangan manusia adalah masa remaja. Menurut Konopka masa remaja terbagi menjadi tiga yakni: (1) Remaja awal: Remaja

<sup>2</sup>Ruswandi Hermawan dan Kanda Rukandi, *Prespeksif Sosial Budaya*, (Bandung: UPI Press, 2007) hal.37

Sebagai mahasiswa baru kita sangat kesulitan untuk mengetahui teman yang bisa membuat kita nyaman, pada akhirnya kita akan mengalami kesulitan dalam hal tersebut dan itu terjadi ketika kita mulai saling mengolok-olokan dan mengejek, kejadian tersebut terkesan biasa karena dianggap hal yang seperti itu hanya bersifat bercanda namun hal tersebut bisa dikatakan praktik *Bullying*, jika hal tersebut berlebihan dan bisa menyakiti hati seseorang yang menjadi obyek bercanda.

<sup>3</sup>Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2012), hal.184.

[illegible]

untuk seseorang memulai apapun, terutama dalam hal mencari ilmu, karena dalam mencari ilmu seseorang itu harus bisa berani dan mempunyai percaya diri untuk mencari hal-hal yang belum diketahui dan mencari pengalaman dengan bergaul atau mencari ilmu di organisasi-organisasi lain. Jika *Bullying* ini terus menerus dilakukan oleh mahasiswa baru, maka tidak akan bisa berkembang dalam hal kepribadiannya.

Menurut fenomena yang terjadi sekarang banyak yang mengalami *Bullying*. Sebagian besar masyarakat menganggap bahwa *Bullying* merupakan suatu hal yang biasa, dari hal tersebut banyak yang menganggap *Bullying* seperti itu adalah hal sepele dan tidak dipandang lagi sebagai bagi korban *Bullying*. Semua itu bisa berakibat pada hambatan dalam proses perkembangan diri dan proses pembelajaran bagi korban *Bullying*.

Problematika yang peneliti ketahui saat ini adalah *Bullying* yang terjadi pada mahasiswa baru itu berakibat pada kegiatan sehari-hari yang membuat perkembangannya dan pergaulan konseli tidak bisa leluasa seperti mahasiswa baru lainnya, dalam proses akademik konseli juga mengalami kesulitan karena konseli tidak percaya diri akan kemampuan dirinya dan tidak mampu mengembangkan apa yang konseli miliki.

Rasa percaya diri merupakan hal yang sangat penting yang seharusnya dimiliki oleh semua orang, dengan percaya diri seseorang akan mampu meraih segala keinginan dalam hidupnya, perasaan yakin akan kemampuan yang dimiliki akan sangat mempengaruhi seseorang dalam

Masalah ini tidak bisa dibiarkan terus menerus karena akan berakibat pada perkembangan mahasiswa tersebut. Seperti korban konseli ini rasa percaya diri yang kurang diakibatkan *Bullying* yang didapatnya karena konseli memiliki kebiasaan yang aneh, seperti membuat orang tidak nyaman dengan perilakunya. Kondisi korban ini akan mempengaruhi psikis konseli, bisa membuat konseli bisa merasa tertekan dengan keadaan sekitar dan tidak mampu melakukan apapun yang konseli inginkan.

Adapun cara untuk menimbulkan rasa percaya diri pada mahasiswa korban *Bullying* ini adalah dengan menggunakan Treatment kursi kosong, karena dengan menggunakan terapi ini mahasiswa korban *Bullying* akan meluapkan semua emosi yang terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya mahasiswa korban *Bullying* itu katakan, supaya semua yang dikeluhkan itu keluar dan memberikan kepuasan tersendiri dan akan menimbulkan rasa percaya diri tersebut, karena tanpa kita sadari mengatakan yang dirasakan itu bisa melegakan dan menyadari banyak hal, terutama kita akan menjadi baik dan bisa meningkatkan rasa percaya diri.

[illegible]

Terapi gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perl adalah bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-individu menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap mencapai kematangan. Terapi gestalt berfokus pada apa dan bagaimana-nya tingkah laku dan pengalaman disini dan sekarang dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang tak pernah dan tidak diketahui.<sup>6</sup>

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penelitian yang diangkat oleh peneliti sebagai bahan skripsi dengan mengambil judul “Teknik Kursi Kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *Bullying* di UINSA Surabaya”.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana proses Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*?

[illegible]

2. Bagaimana hasil Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.
2. Untuk mengetahui hasil Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.

#### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, fokus masalah, dan memiliki tujuan-tujuan, maka penulis juga memiliki manfaat penelitian ini:

1. Manfaat teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengenalan serta pengertian mengenai proses Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*
  - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara cara dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*
  - c. Penelitian ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.







Tugas utama terapis adalah membantu konseli agar mengalami sepenuhnya keberadaannya disini dan sekarang dengan menyadarkannya atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang. Sasaran Perls adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya<sup>8</sup>.

sekarang. Sasaran Perls adalah membantu orang-orang hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera sematamata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk meniadakan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar orang mendapatkan kebahagiaan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan hal yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah meniadakan diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya<sup>8</sup>.

Kursi kosong sebagai sebuah eksperimen sesuai dengan konsep ini. Menggunakan kursi kosong sebagai sarana untuk memperkaya

<sup>8</sup> Eko Darminto, *Teori-Teori Konseling*, (Surabaya:Anggota IKAPI,2000), hal. 85.

Teknik ini juga digunakan untuk mengeksplorasi dan memperkuat konflik antara top dog dan under dog didalam diri konseli yang mendapatkan *Bullying*. Under dog ini merupakan sebuah kiasan untuk menggambarkan konflik internal dalam diri konseli antara introyeksi-introyeksi dan perlawanan terhadap introyeksi tersebut. Top dog menggambarkan “apa yang wajib atau yang harus dilakukan” sedangkan under dog menggambarkan penolakan atau pemberontakan terhadap introyeksi tersebut. Caranya Top dog adalah dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi top dog dan under dog. Ketika klien duduk di kursi top dog maka ia mengekspresikan apa yang harus dilakukannya sedangkan ketika klien duduk di kursi under dog ia memberontak terhadap tuntutan tersebut.<sup>10</sup>

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan

<sup>10</sup> Triantoro Safaria, *Terapi dan Konseling Gestalt*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hal.

Percaya diri yaitu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan dan kompetensi yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.<sup>12</sup> Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup dan berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu dengan baik. Dengan kepercayaan diri yang baik seseorang akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Begitu juga dengan mahasiswa yang mendapatkan *Bullying* dari hal tersebut menjadi hilangnya rasa percaya diri konseli dan itu akan mengganggu pada kemampuan dan potensi-potensi yang dimiliki oleh konseli.

Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, tetapi rasa percaya diri hanya merujuk pada adanya perasaan yakin mampu, memiliki kompetensi dan percaya bahwa dia bisa karena didukung oleh

<sup>12</sup>Thursam Hakim, Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri, (Jakarta: Puspa Suara, 2002).hal.

pengalaman, potensi, prestasi serta harapan yang realisti terhadap diri sendiri.<sup>13</sup>

### 3. *Bullying*

Artikata *Bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku berupa pemaksaan atau usaha menyakiti secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau kelompok yang lebih lemah oleh seseorang atau kelompok orang yang memersepsikan dirinya lebih kuat. Perilaku *Bullying* dapat berupa ancaman fisik atau verbal. Bisa juga diartikan *Bullying* adalah kekerasan berulang yang dilakukan oleh satu atau lebih orang kepada seorang target yang lebih lemah dalam kekuatan.<sup>14</sup>

*Bullying* terdiri dari perilaku langsung seperti mengejek, mengancam, dan merampas yang dilakukan oleh atau lebih mahasiswa kepada korban atau anak yang lain. Selain itu *Bullying* secara verbal dapat dilakukan berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik tajam, penghinaan (baik yang bersifat pribadi maupun raisal), pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip. *Bullying* dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan, kerap menjadi awal dari perilaku

<sup>13</sup>Enung Fatimah, Psikologi Perkembangan(PerkembanganPeserta Didik),(Bandung: CV. Pustaka Setia, 2006), hal. 149

14 Levianti, "Konformitas dan *Bullying* pada siswa", Jurnal Psikologi Vol 6 no.1(Juni,2008)hal:3



memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, emosi, secara *holistic* dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>19</sup>

untuk menjelaskan suatu fenomena dan mengaitkannya dengan teori tertentu.<sup>21</sup>

Penulis ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya mengatasi masalah yang dialaminya.

## 2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa yang menjadi korban *Bullying*. Karakteristik dari sasaran penelitian, yaitu laki-laki sebagai seorang mahasiswa dan berusia 20 tahun. Dia anak dari keluarga yang sederhana. Setiap harinya dia menyendiri kalau berada di lingkungan kampus, dia hanya mempunyai beberapa teman dekat. Lingkungan keluarganya juga seperti itu jarang ada komunikasi yang intens, mereka hanya akan bicara jika ada keperluan.

Lokasi penelitian ini bertempat di UINSA Surabaya. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti sudah mempunyai kedekatan dengan konseli. Alasan dipilihnya lokasi ini karena adanya permasalahan yang dianggap perlu ditangani dan memerlukan bantuan. Peran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat penuh, dimana peneliti mengamati rasa percaya diri dari konseli selama penelitian berlangsung.

<sup>21</sup>Burhan Bunguin, *Analisis data penelitian kualitatif*, (Jakarta: PT Grafindo persada, 2003), hal. 20



### 3. Jenis dan Sumber Data.

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

a. Data Primer

Data primer ini yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan. Dalam data primer dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, perilaku, latar belakang masalah konseli, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang dialami konseli, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir pelaksanaan konseling. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yaitu informasi dari konseli yakni seorang yang menjadi korban *Bullying*.

### b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi data primer.<sup>22</sup> Data diperoleh yakni mengenai gambaran lokasi penelitian, kondisi keluarga konseli, lingkungan konseli, kondisi ekonomi konseli, dan perilaku keseharian konseli. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang

<sup>22</sup>Joko subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2004), hal. 88.





### a. Metode Observasi

Metode observasi digunakan untuk mengamati dan mencatat gejala dan fenomena yang tampak saat kejadian berlangsung.<sup>24</sup> Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung karena pengamatan yang dilakukan terhadap gejala atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer.<sup>25</sup> Observer berada di luar wilayah dan sebagai pengamat belaka.

Adapun obsevasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati kegiatan sehari-hari mahasiswa korban *Bullying*. Kegiatan sehari-harinya tidak jauh adalah di area rumah, kos dan kampus saja.

b. Metode Interview atau wawancara

Metode interview atau wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dari wawancara teman dekat dan keluarga yang dekat mahasiswa korban *Bullying* ini guna mengetahui apa yang dilakukan konseli ini setiap hari.

Adapun pernyataan-pernyataan yang ditanyakan adalah mengenai kegiatan sehari-hari, apakah konseli sering bersosialisasi, bagaimana kondisi emosional konseli ketika berada di sekitar orang yang menurutnya membuat tidak nyaman, dan sejak kapan konseli menjadi korban *Bullying*.

<sup>24</sup> Huzaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung: Bumi Aksara, 1996), hal. 54

112. Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru, 1986), hal.





data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.<sup>32</sup> Menurut Moloeng, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.<sup>33</sup>

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, abstrak, halaman pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bab I, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II, berisi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai Terapi Kursi Kosong, Rasa Percaya Diri, *Bullying* dan bagaimana Terapi kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *Bullying*.

Bab III, berisi uraian metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan proposal ini. Metode penelitian ini meliputi jenis penelitian, rancangan penelitian, fokus penelitian, subyek penelitian, keabsahan data dan analisa data.

Bab IV, pada bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian.

Bab V, bab ini berisi tentang penutup yang berisi tentang penyajian simpulan hasil penelitian dan penyajian saran sebagai implikasi dari hasil penelitian.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

## KAJIAN PUSTAKA

## 1. Perilaku Bullying

Istilah *Bullying* diilhami dari kata bull (bahasa inggris) yang berarti “banteng” yang suka menanduk. Pihak pelaku *bullying* biasa disebut bully. *Bullying* adalah sebuah situasi di mana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan seseorang atau sekelompok.<sup>1</sup>

Istilah lain dari *Bullying* adalah mengintimidasi orang lain artinya seseorang tersebut melakukan perbuatan secara berulang ulang terhadap seseorang atau kelompok orang yang takut kepada si pelaku bullying. Pelaku *Bullying* secara sengaja bermaksud menyakiti seseorang secara fisik, emosi, atau social.<sup>2</sup>

Olweus menyatakan bahwa *Bullying* adalah ketika siswa secara berulang-ulang dan setiap saat berperilaku negatif terhadap seorang atau lebih siswa lain.<sup>3</sup> Tindakan negatif disini adalah ketika

<sup>2</sup> Les Person, Bullied Teacher Bullied Student Guru Dan Siswa Yang Terintimidasi, (Jakarta: PT Grasindo, 2009), hlm 10

<sup>3</sup>Widiharto, Chrisstoporus Argo, dkk.. Perilaku bullying ditinjau dari harga diri dan pemahaman moral anak. (Online). (21 Perilaku-bullying-ditinjaudari- harga diri- dan -pemahaman -moral- anak- Christhoporur-argo-mpsi.pdf (SECURED)-Adobe Reader)





Dalam surat Al Hujurat, Allah Ta'ala memberikan kita petunjuk dalam berakhlak yang baik,

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik.” (QS. Al Hujurat: 11).

[illegible]

عِنْدَ اللَّهِ أَنْفَعُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Banyak sekali jenis dari *Bullying* ada *Bullying* fisik, ada *Bullying* verbal, *Bullying* relasi social dan *Bullying* elektronik, tapi diantara jenis *Bullying* tersebut yang banyak dilakuka adalah *Bullying* fisik dan *Bullying* verbal. Sepereti yang dialami konseli ini mengalami *Bullying* verbal yaitu *Bullying* dengan bahasa verbal yang tujuannya menyakiti hati orang lain. *Bullying* ini terjadi karena kurangnya kesadaran dalam menjaga lisan. Allat SWT berfiran dalam QS Al Ahzab ayat 70-71 :

[illegible]

Dari ayat tersebut, kita harus menjadi muslim yang baik, jika semua orang bisa mengendalikan lisannya dengan baik, maka *Bullying* dapat dihindari, karena perbuatan tersebut sangat tercela, dan dapat menyebabkan korban mengalami tekanan tersendiri.

Berdasarkan penelitian Bernstein dan Watson disimpulkan bahwa karakteristik eksternal korban sasaran tindakan *Bullying* adalah cenderung lebih kecil atau lebih lemah daripada teman sebayanya.<sup>5</sup> Dengan kata lain, ukuran badan lebih besar, terutama diantara anak laki-laki cenderung mendominasi teman sebaya berbadan lebih kecil.

<sup>5</sup>Wiyani, N A. Save Our Children from School Bullying. (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.2012)hlm56

- 5) Sunkit bergaul
- 4) Siswa yang rendah kepercayaan dirinya
- 5) Anak yang canggung (sering salah bicara/bertindak/berpakai)
- 6) Anak yang memiliki aksen berbeda
- 7) Anak yang dianggap menyebalkan dan menantang bully
- 8) Cantik/ganteng, tidak ganteng/ tidak cantik
- 9) Anak orang tak punya / anak orang kaya
- 10) Kurang paಿಂದai
- 11) Anak yang gagap
- 12) Anak yang sering argumentif terhadap *Bullying*

Beberapa korban *Bullying* ada yang menyatakan penolak

saat diminta untuk melakukan suatu tindakan tertentu atau peng

- 5) Sunkit bergaul
- 4) Siswa yang rendah kepercayaan dirinya
- 5) Anak yang canggung (sering salah bicara/bertindak/berpakai)
- 6) Anak yang memiliki aksen berbeda
- 7) Anak yang dianggap menyebalkan dan menantang bully
- 8) Cantik/ganteng, tidak ganteng/ tidak cantik
- 9) Anak orang tak punya / anak orang kaya
- 10) Kurang paಿಂದai
- 11) Anak yang gagap
- 12) Anak yang sering argumentif terhadap *Bullying*

Beberapa korban *Bullying* ada yang menyatakan penolak

saat diminta untuk melakukan suatu tindakan tertentu atau peng

Disisi lain, ada korban yang tidak menuruti permintaan pelaku dan menanggung resiko terhadap aksi penolakan yaitu terkena pukulan, diancam, dan diteror. Semakin korban tidak bisa menghindar atau melawan, semakin sering perilaku *Bullying* itu terjadi dimana-mana dan kapan saja.

*Bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis maupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *Bullying* atau yang biasa disebut bully bisa dari seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah tak berdaya, dan selalu merasa terancam oleh bully.<sup>7</sup>

### 1) *Bullying* Fisik

<sup>8</sup>Yayasan Semai Jiwa amini, *Bullying....*Hal 2

*Bullying* ini biasanya terjadi ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung pada saat guru mengadakan ulangan. Dimana pelaku bullying biasanya melakukan hal semacam ini kepada korban apabila ia tidak memberi jawaban dari soal soal yang diberikan maka bullying semacam ini akan tetap berlanjut sampai kegiatan belajar mengajar selesai, karena sang pelaku kurang puas dengan perilaku yang dilakukan oleh sang korban.

mengajar berlangsung pada saat guru menga  
Dimana pelaku bullying biasanya melakukan h  
kepada korban apabila ia tidak memberi jawab  
yang diberikan maka bullying semacam ini akan  
sampai kegiatan belajar mengajar selesai, kare  
kurang puas dengan perilaku yang dilakukan oleh

2) *Bullying* Non-Fisik

Bullying non-fisik adalah jenis bullying mata namun tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung. Bullying non-fisik terbagi menjadi dua, yaitu:

- a) Bullying verbal contohnya: menertawakan (menyoraki), berkata kotor, mengancam, mempermalukan, mengganggu, memberi panggilan nama

- a) Bullying verbal contohnya: menertawakan (menyoraki), berkata kotor, mengancam, mempermalukan, mengganggu, memberi panggilan nama

merendahkan (putdowns), mencela atau mengejek, mengintimidasi, dan memaki.

b) Bullying non-verbal contohnya: gerakan (tangan kaki, atau anggota badan lain) kasar atau mengancam.

*Bullying* semacam ini biasanya terjadi ketika kegiatan belajar mengajar berlangsung pada saat pelaku *Bullying* tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru atau melakukan hal hal lain yang melanggar kelas sehingga mendorong pelaku untuk melakukan hal hal seperti: menebar gosip, mengancam dan sebagainya. *Bullying* ini biasanya akan tetap berkelanjutan ketika sang korban benar benar melakukan hal hal yang dilarang oleh pelaku.

3) *Bullying* mental (psikologis)

*Bullying* mental merupakan jenis *Bullying* yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga jika tidak waspada mendeteksinya. Karena praktek bullying ini terjadi secara diam-diam dan diluar pemantauan kita.

Contohnya adalah mempermalukan, mengucilkan, mentertawakan dan sebagainya.

*Bullying* semacam ini biasanya terjadi ketika proses belajar mengajar berlangsung pada saat korban tidak bisa menjawab soal yang diajukan oleh guru atau dikarenakan korban mempunyai cacat

Banyak faktor yang menyebabkan perilaku bullying dalam diri siswa antara lain :<sup>9</sup>

Remaja ingin menunjukkan keberadaannya dan ingin dihormati. Mereka merasa, mereka lebih dulu berada di rananya dan ingin orang-orang baru menganggap mereka orang paling berpengaruh di lingkungan itu.

Remaja menjadi liar dan tidak terera antara lain karena tidak adanya ruang publik yang dapat diakses mereka, untuk bertemu dan melakukan beragam kegiatan misalnya gelanggang remaja agar kreativitas mereka tersalurkan dan mempunyai kegiatan yang bermanfaat.

Sebagian besar faktor penyebab kekerasan yang dilakukan remaja adalah karena sebelumnya pernah menjadi korban dari kekerasan itu sendiri sehingga terdapat unsur “balas dendam” kepada juniornya dan akhirnya menjadi tradisi.

[illegible]





### e. Dampak Perilaku *Bullying*

- 1) Kecemasan dan stress
- 2) Kehilangan konsentrasi
- 3) Gangguan tidur
- 4) Merasa tidak tenang, mudah terkejut
- 5) Pikiran bunuh diri

Dalam situasi seperti ini bisa dilakukan dimana saja, bisa juga ketika menjadi mahasiswa baru yang belum mengenal lingkungan dan baru beradaptasi dari lingkungan sekolah menjadi

[illegible]

lingkungan perkuliahan yang prosesnya sedikit berbeda dengan disekolahan, dimulai dari proses belajar mengajarnya, dan lingkungannya yang mulai bebas dan memulai untuk bisa berbaaur dengan semua mahasiswa yang ada disekelilingnya.

## 2. Percaya Diri

### a. Pengertian Percaya Diri

Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu.<sup>11</sup> Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya dan seseorang itu bisa melakukannya dengan yakin tanpa adanya pengaruh lain.

Kepercayaan diri adalah sikap individu, yang meyakini akan kemampuan dirinya atau bersifat positif terhadap dirinya tanpa harus mengaitkan atau membandingkan dengan orang lain.<sup>12</sup> Dalam teori Lauster dijelaskan jika percaya diri (self-confidence) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (self fulfilling prophecy) dan keyakinan diri (self efficacy).

<sup>11</sup>Kadek Suhardita, “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), hal. 130

<sup>12</sup> M. Fatchurrahman, Herlan Pratiko, “Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja Persona” *Jurnal Psikologi Indonesia*, (online), Vol. 1, No. 2, September 2012, ([jurnal.untag-sby.ac.id](http://jurnal.untag-sby.ac.id), diakses pada 20 September 2017), hal. 78-79.

Pada dasarnya seseorang merasa puas pada dirinya sendiri hanya pada saat melakukan suatu kegiatan, pekerjaan atau menyalurkan kemampuannya. Banyak hal yang dapat dilakukan dan banyak juga kemampuan yang dapat dikuasai seseorang dalam hidupnya. Tetapi jika hanya percaya diri pada hal-hal tersebut maka seseorang tidak akan pernah menjadi orang yang betul-betul percaya diri. Hal ini karena orang tersebut hanya akan percaya diri terhadap hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dilakukan dan beberapa keterampilan tertentu saja yang dikuasai. Padahal tidak hanya dengan itu, bisa juga dengan sesuatu tantangan yang baru untuk melatih kepercayaan diri agar bisa berkembang dengan baik.

[illegible]

Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa ketika seseorang memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang akan dilakukan. Artinya keputusan untuk melakukan sesuatu dan sesuatu yang dilakukan itu bermakna bagi kehidupannya. Jika seseorang memiliki percaya diri di dalam arena sosial, maka akan menjadi tidak gelisah dan lebih nyaman dengan dirinya sendiri serta mampu mengembangkan perilaku dalam situasi sosial.<sup>14</sup>

Enung Fatimah mengartikan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk

<sup>15</sup>Yusuf Al-Uqshari, *PercayaDiri*, Pasti, (Jakarta: Gemainsani Press, 2005), hal. 6

Menurut Barbara De Angelis (1997), percaya diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Percaya diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacup ada konsep diri.<sup>17</sup>

Thursam Hakim mengartikan percaya diri sebagai keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan dan kompetensi yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai semua tujuan dalam hidupnya.<sup>18</sup>

Dari berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa rasa percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang mampu untuk mengembangkan penilaian yang baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, yang ditandai dengan percaya akan kemampuan

<sup>18</sup>Thursam Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Suara, 2002), hal.15

### b. Ciri-ciri Percaya Diri

Menurut Mardatilah seseorang yang mempunyai rasa percaya diri memiliki ciri-ciri yaitu:<sup>20</sup>

- 1) Mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya dengan baik, serta mengembangkan kelebihan dan potensi yang dimilikinya.
- 2) Mempunyai atau membuat standar terhadap pencapaian tujuan hidup, dan mengapresiasi terhadap diri jika tujuan tersebut berhasil.
- 3) Memilih untuk mengevaluasi dan introspeksi diri, dari pada menyalahkan orang lain jika tujuan tidak tercapai.

<sup>20</sup> Indra Bangkit Komara, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa" Psikopedagogia Universitas Ahmad Dahlan, (online), Vol. 5, No. 1, 2016, (journal.uad.ac.id, diakses 20 September 2017), hal 36-37.





- jangka panjang ataupun jangka pendek dan mengejar segala yang diinginkan dalam hidup.
- Berdasarkan penjelasan DR. Rob Yeung dapat diketahui kepercayaan diri, tidak selalu tentang perasaan nyaman dalam seseorang. Benar adanya, jika sekalipun orang merasa percaya maka dia juga merasakan rasa takut, gelisah, dan perasaan khawatir dalam menghadapi dan menangani proyek-proyek atau permasalahan.

dalam menghadapi dan menangani proyek-proyek atau permasalahan

Baron dan Byrne dalam Self Confidence menjelaskan bahwa seseorang dalam hidupnya mempunyai kemampuan untuk melaku-

Ciri-ciri orang mempunyai rasa percaya tinggi adalah mereka merupakan orang yang telah mempertimbangkan informasi, yaitu mempertimbangkan untung dan rugi dalam bertindak. Tidak hanya itu mereka telah mempertimbangkan pula sejauh mana dirinya dalam mengatur setiap perilaku. Artinya ketika individu sudah memiliki keyakinan yang baik dalam melakukan setiap tugas, mencapai suatu tujuan, mengantisipasi rintangan, dapat mengontrol setiap hal yang dapat mempengaruhi hidup, maka dia termasuk dalam kategori individu yang telah mempunyai rasa percaya diri yang baik.

Menurut Anthony terdapat 2 faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu. Yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: konsep diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, dan pengalaman hidup. Faktor eksternal meliputi:

[illegible]

<sup>23</sup>Woro Kusriani, Nanik Prihartanti, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 6 BOYOLALI”, hal. 134.

[illegible]

Dalam langkah dan usaha peningkatan rasa percaya diri pada individu tentu berbeda-beda maka dari itu terdapat tujuh dasar kehidupan yang didasari oleh kepercayaan diri, dan dengan mencoba mempertimbangkan tujuh bidang kehidupan tersebut tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman lebih akan konsep diri dan individu dapat meningkatkan rasa percaya dirinya.

- 1) Kehidupan fisik. Mencoba untuk menelaah yang berhubungan dengan keadaan fisik, kebugaran, tingkat semangat, dan kesejahteraan hidup.
- 2) Kehidupan intim. Memikirkan tentang tingkat kepercayaan diri dalam membina hubungan dengan pasangan, suami, istri, atau orang lain yang terdekat.
- 3) Kehidupan keluarga. Memikirkan tentang kepercayaan diri dengan melihat seberapa dekat hubungan individu dengan orang tua, saudara, anak-anak dan anggota keluarga lainnya.
- 4) Kehidupan sosial. Dalam bidang kehidupan sosial, sejauh mana rasa percaya diri seseorang ketika mereka berada dalam lingkungan masyarakat, sesuaikah teman-teman dengan

<sup>26</sup> Rob Yeung, *Confidence*, hal. 34-37.

ekpektasinya, dan seberapa dekat individu dengan teman-temannya.

5) Kehidupan pekerjaan. Percaya dirikah individu dengan pekerjaan yang dimiliki, dan seberapa tinggi kecemasan yang dialami individu karena merasa terancam akan pekerjaan, dan seberapa yakin individu akan pekerjaan yang dia miliki dapat membentuknya menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

6) Kehidupan keungan. Hal ini berkaitan dengan sejauh mana individu dapat mengatur dan manajemen keuangannya. Dan seberapa tinggi percaya diri individu karena mereka mampu untuk bisa memenuhi kebutuhan hidupnya.

7) Pandangan tujuan hidup. Semua hal yang berkaitan dalam bidang ini meliputi bagaimana individu mempunyai rancangan tujuan dan makna dalam kehidupan mereka.

### 3. Teknik kursi kosong

**a. Pengertian Teknik kursi kosong**

Konseling Gestalt yang terkenal dengan nama *Gestalt Therapy* (Terapi Gestalt) dikembangkan oleh Fritz Perls sejak awal tahun 1940-an. Perls memiliki pandangan bahwa manusia adalah makhluk yang mempunyai kemampuan untuk membebaskan dirinya dari pengaruh pengalaman masa lalunya, mampu untuk hidup sepenuhnya pada saat ini dan di sini. Di samping itu Perls memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki kemampuan untuk mengatasi lingkungan

Konseling Gestalt adalah lebih dari sekadar sekumpulan teknik atau “permainan-permainan”. Apabila interaksi pribadi antara terapis dan konseli merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik bisa berguna sebagai alat untuk membantu konseli guna memperoleh kesadaran yang lebih penuh, mengalami konflik-konflik internal, dan menembus jalan buntu yang menghambat penyelesaian urusan yang tak selesai. Kursi kosong merupakan salah satu teknik terapi Gestalt yang banyak diterapkan. “Teknik kursi kosong adalah suatu cara untuk mengajak konseli agar mengeksternalisasi introyeksinya.”

Sasaran Perl adalah membantu orang-orang membuat hubungan dengan pengalaman mereka secara jelas dan segera ketimbang semata-mata berbicara tentang pengalaman itu. Perls yakin bahwa orang-orang cenderung bergantung pada masa lampau untuk membenarkan ketidaksediaannya memikul tanggung jawab atas dirinya sendiri dan atas pertumbuhannya. Perls melihat sebagian besar

orang mendapat kesulitan untuk tinggal pada saat sekarang. Mereka lebih suka melakukan sesuatu yang lain daripada menjadi sadar betapa mereka telah mencegah diri sendiri menjalani hidup sepenuhnya<sup>27</sup>

Menurut Komalasari Introyeksi adalah memasukkan ide-ide, keyakinan-keyakinan dan asumsi-asumsi tentang diri individu, seperti apa individu seharusnya dan bagaimana individu harus bertingkah. Dalam proses interaksi dengan lingkungan, individu yang sehat dapat membedakan dan memberikan batasan antara dirinya dan lingkungan. Sedangkan individu yang melakukan proses introyeksi pada diri (*self*) individu, dan selalu dituntut oleh lingkungannya sehingga individu tidak dapat membedakan dirinya (*self*) dengan lingkungan.<sup>28</sup>

Teknik kursi kosong merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong. Menurut Safaria biasanya kursi kosong tersebut diletakkan dihadapan konseli dan kemudian konseli diminta untuk membayangkan seseorang yang selama ini menjadi sumber konfliknya. Pada saat itu konseli diminta untuk mengungkapkan apa saja yang terlintas dalam pikirannya untuk mengekspresikan perasaannya. Konselor mendorong konseli untuk mengungkapkannya melalui kata-kata, bahkan melalui caci makian pun diperbolehkan,

<sup>27</sup> Eko Darminto, Teori-Teori Konseling, (Surabaya:Anggota IKAPI,2000), hal. 85.

<sup>28</sup> Komalasari, G, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT. Indeks .2011) hlm.





### **b. Tujuan Teknik Kursi Kosong**

- 1) Berpindah dari “didukung oleh lingkungan” kepada “didukung oleh diri sendiri”. Ini menjadikan konseli tidak bergantung pada orang lain, menjadikan konseli menemukan bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dia kira.

2) Membantu konseli mencapai pusat kesadaran. Tanpa kesadaran konseli tidak mempunyai alat untuk mengubah kepribadiannya. Dengan kesadaran, konseli memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian keberadaan yang diingkarinya.

[illegible]

- <sup>31</sup>Joyce & Sill. “dimensi top dog dan under dog”.(Jakarta : alam Safaria,T.2005) hlm. 116

- 5) Setelah permainan peran berakhir konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.
- 6) Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

Teknik kursi kosong ini berfungsi untuk mencapai kesadaran konseli. Sehingga konseli mampu dan memiliki kesanggupan untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian yang diingkarinya. Menurut Komalasari, dalam proses introyeksi salah satu efek yang akan dimiliki adalah rendah diri (*low self-esteem*), kepercayaan diri yang rendah banyak dialami oleh individu. Hal ini diakibatkan karena individu terlalu banyak melakukan introyeksi sehingga dirinya (*self*) mendapat porsi yang sangat kecil pada keseluruhan dirinya.<sup>32</sup>

1) Membantu konseli untuk meningkatkan kepercayaan diri

300









Sejak pertengahan 1997, melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, seluruh fakultas yang berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel yang berada di luar Surabaya lepas dari IAIN Sunan Ampel menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) yang otonom. IAIN Sunan Ampel sejak saat itu pula terkonsentrasi hanya pada 5 (lima) fakultas yang semuanya berlokasi di kampus Jl. A. Yani 117 Surabaya.

[illegible]



menjadi UIN Sunan Ampel (UINSA) Surabaya berdasarkan Keputusan Presiden RI No. 65 Tahun 2013.

Sejak berdiri hingga kini (1965-2015), UINSA Surabaya sudah dipimpin oleh 8 rektor, yakni: sebagai mana terlampir. Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya letaknya sangat strategis karena berada di tengah kota yang menghubungkan antara Surabaya dan kota-kota yang lainnya, misalnya Sidoarjo, Mojokerto, Pasuruan. Selain itu tidak jauh dari pemukiman yang menyediakan jasa penginapan (kost dan kontrakan) yaitu di daerah kelurahan Jemur Wonosari Wonocolo Surabaya.

Menurut letak geografis Wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menempati  $\pm$  8 hektar dan dikelilingi pagar tembok yang dibatasi oleh :

- 1) Sebelah barat : berbatasan dengan Jl. A. Yani dan Rel Kereta Api tepatnya di depan Polda Jatim
- 2) Sebelah Utara :berbatasan dengan Pabrik Kulit dan perumahan Penduduk Jemur Wonosari
- 3) Sebelah timur : berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari sebelah selatan : berbatas dengan PT Gelvano.

### **b. Visi dan Misi UINSA Surabaya**

Visi :

"Menjadi Universitas Islam yang unggul dan kompetitif  
bertaraf internasional"



Nama : Burhan

Tempat, Tanggal lahirn : Kediri, 04 November 1998

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Pendidikan : Mahasiswa S1 UINSA Surabaya

### a. Kepribadian Konseli

### b. Keadaan Ekonomi

[illegible]

yang selalu belanja apa yang konseli inginkan. Konseli tinggal sekarang tinggal di pondok.

Pendapatan dari keluarga konseli cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga terdiri dari Ibu dan 3 bersaudara. konseli selalu meminta bagian yang lebih karena konseli mempunyai keinginan yang banyak.

### c. Lingkungan Sekitar Konseli

Konseli tinggal di pesantren di daerah wonocolo, lingkungan disekitar konseli merupakan baik . Mayoritas di tempat korban juga mahasiswa UINSA Surabaya.

Kebanyakan mahasiswa yang bertempat tinggal di sekitar Jemur Wonosari ini berasal dari beberapa daerah. Sehingga kebanyakan mahasiswa tersebut membawa budayanya ke Jemur Wonosari ini. Mahasiswa tersebut memiliki tujuan yang berbeda-beda. Ada yang hanya ingin mencari ilmu dan ada yang tuntutan dari orang tuanya.

Keadaan lingkungan konseli di kampus konseli tidak mempunyai teman, teman-teman konseli juga tidak memperdulikan, dan konseli sekarang menjadi mahasiswa yang setelah kuliah langsung pulang.

#### d. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah lelaki yang berusia 20 tahun. Yang mana konseli merupakan anak kedua dari empat bersaudara. dari orang

tua konseli, mereka hanya memberikan kasih sayang mereka berbentuk finansial padahal konseli butuh kasih sayang yang berupa perhatian. Itu yang membuat konseli sering membuat perhatian ke orang lain.

e. Latar Belakang Sosial Konseli

Dalam hal bersosialisasi, konseli sebelum menjadi korban Bullying konseli cara bersosialisasinya sangat bagus terbukti konseli mempunyai banyak teman. Sejak saat konseli mengalami Bullying konseli menjadi kurang bersosialisasi terhadap teman-temannya, konseli sering berdiam diri dan jarang bersosialisasi sama teman-temannya bahkan konseli lebih nyaman sendiri dari pada ada temannya.

#### 4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah suatu kesenjangan antara sebuah harapan dan kenyataan. Masalah bisa membuat seseorang mempunyai beban pikiran, serta perilaku seseorang yang menjadi permasalahan itu segera mendapatkan pertolongan atau jalan penyelesaian. Karena tidak semua masalah yang dihadapi dapat diceritakan kepada seseorang. Akan tetapi masalah yang terjadi pada seseorang jika tidak diungkapkan dan terlalu difikirkan sendiri maka akan menjadi dampak negatif pada dirinya sendiri dan itu dapat juga merugikan dirinya.

Menurut permasalahan yang ada dan peneliti melakukan observasi dan wawancara yang terhadap konseli. Konseli ini selalu

terlihat sendiri dan tidak bersosialisasi dengan teman-teman yang lain atau jarang sekali terlihat bersama teman-temannya, kemudian ketika konseli diajak bicara atau berkomunikasi, konseli tidak pernah memandang atau jarang menjawab dengan panjang lebar. Konseli mempunyai Sikap dingin seakan tidak menerima kedatangan peneliti dan konseli seperti merasa tidak nyaman atas pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan, padahal pertanyaan yang saya ajukan ini pertanyaan yang ringan, dan tidak menyangkut permasalahan yang dihadapi atau menyangkut pribadi konseli.

Konselor mencari tahu tentang konseli kepada teman dekatnya, tetapi jarang bisa ditemui orang yang mempunyai kedekatan dengan konseli, ada beberapa yang sedikit mempunyai kedekatan dengan konseli, itu dikarenakan mereka sering sekali berada dalam satu kelas, dan akhirnya konselor mendapatkan informasi dari teman konseli tersebut.

Setelah beberapa kali pertemuan dan melakukan observasi dan wawancara dengan konseli, konseli mulai merasakan nyaman dengan konselor dan mulai menceritakan apa yang dirasakannya, dan mulai membagi perasaannya yang membuat dia berubah seperti sekarang ini. Masalah yang dialami konseli ini terjadi ketika masuk di Universitas dan menjadi mahasiswa baru. Pada awalnya konseli mempunyai tingkah laku yang sedikit aneh (memiliki kebiasaan yang membuat orang disekitarnya tidak nyaman dengan perilakunya), kadang didepan kelas selalu membuat

hal aneh, sering memamerkan apa yang dipunyai, dan mengganggu teman-temannya, padahal tidak semua orang bisa menerima hal tersebut tapi konseli tidak memahami hal itu.

Dimulai dari permasalahan itu konseli selalu dibully karena tingkah lakunya seperti anak kecil dan selalu melakukan hal yang dia inginkan tanpa memperdulikan orang disekitarnya atau orang lain. *Bullying* yang di dapatkan konseli adalah *Bullying* verbal yang menggunakan kata-kata yang membuat konseli sakit hati dan tersinggung. Biasanya konseli mendapatkan *Bullying* dengan mengatakan bahwa konseli adalah orang yang aneh, sok akrab, dan konseli dikatakan bergaya seperti orang yang berada padahal konseli adalah orang yang tidak seperti itu.

Keadaan ekonomi konseli itu bisa dikatakan cukup, juga tidak terlalu orang punya. Tapi dibalik itu, kehidupan konseli selalu menghambur-hamburkan uang dengan membeli barang-barang mahal yang bermerk tanpa melihat kondisi keuangannya. Tujuan dari konseli seperti itu, konseli ingin menunjukkan barang-barang tersebut kepada teman-temannya, agar konseli mempunyai teman banyak, tapi pada kenyataannya malah sebaliknya yang terjadi pada konseli.

Hal tersebut yang melatarbelakangi konseli mengalami kurangnya percaya diri. Sehingga konseli mengalami sedikit gangguan apabila konseli berfikir untuk melakukan hal aneh lagi. Dan konseli merasa tidak nyaman ketika teringat peristiwa menyakitkan tersebut, konseli sering

menyalahkan dan mempresepsikan karakter orang lain di sekitarnya seperti teman-temannya yang dulu membully konseli dan konseli sekarang tidak mudah bergaul atau sangat sulit untuk mencari teman yang dapat dipercayai konseli.

Sebelum konseli mengalami hal yang tidak diinginkan ini, konseli seperti tidak mau mengingat hal buruk tersebut yaitu kejadian ketika konseli di *Bullying*, kondisi konseli baik-baik saja dan memiliki kompetensi diri yang baik, terbukti dari konseli yang lulus tes di Universitas Negeri dan konseli sebelumnya juga mempunyai teman yang cukup banyak dan mampu bersosialisasi dengan baik. Namun setelah ada kejadian *Bullying* tersebut, konseli merasakan ada yang berubah dari dirinya, seperti memiliki perasaan panik yang berlebihan, grogi, berkeringat dingin dan jantung berdebar cepat serta dada sesak setiap kali dihadapkan dengan peristiwa yang sama dengan hal yang menurutnya mengarah dengan peristiwa traumatic, di mana saat itu konseli yang menjadi pusat perhatian dan merasa di pojokkan, karena sebelum kejadian ini, konseli belum pernah mendapatkan hal yang membuat konseli seperti sekarang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan itu terlihat dari penampilannya yang mulai tidak memperhatikan apa yang dipakai, tidak mudah bergaul ini dilihat dari kebiasaan konseli yang selalu sendiri, percaya diri kurang dilihat dari konseli diajak bicara, dan perkembangannya terlihat kurang, konseli memang senang menyendiri



terlihat dari kebiasaan dikamar, terkadang menampilkan kepesimisan, sehingga konseli cenderung menarik diri dari lingkungan.

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

**1. Proses Konseling Melalui Treatment Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.**

### a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data dan informasi mengenai konseli berdasarkan latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik wawancara dan observasi yang langsung kepada konseli dan dari teman-teman konseli untuk mendapatkan hasil yang dapat dipercaya.

Pada pertemuan pertama saya dengan konseli bertemu di pondok, di hari itu saya melihat konseli sering berdiam diri dikamar tidurnya sejak pagi, dan tidak seperti teman-temannya yang keluar kamar, bercanda dengan yang lain atau pergi nongkrong, saya kemudian memperhatikan dan melihat konseli selalu seperti itu beberapa hari ini, sehingga saya memiliki rasa penasaran dengan konseli. Pada saat itu saya mulai mendekati konseli dan mencoba mengajak bicara dengan konseli, namun konseli menanggapi dengan jawaban singkat dan cenderung cuek. Padahal pertanyaan yang saya ajukan itu tidak begitu berat, hanya menanyakan kenapa konseli berdiam diri dan kenapa konseli tidak keluar bersama dengan yang lain.



absen atau datang terlambat, dan konseli mendapatkan *Bullying* ketika dikampus. Teman konseli menceritakan bahwa konseli sering bertingkah laku aneh ketika dikelas sehingga teman-temannya tidak nyaman dengan tingkah laku konseli, kadang konseli itu menunjukkan bahwa dirinya orang yang berkecukupan. Dari cerita teman kuliahnya konseli, konseli pada awalnya orangnya cukup ceria dan sering membuat hal-hal yang aneh dan menarik teman-temannya, konseli bisa berubah seperti sekarang karena bisa dikatakan konseli mendapatkan *Bullying*.

Kemudian konselor melakukan penelitian terhadap konseli ternyata konseli mempunyai sikap yang aneh seperti konseli yang selalu terdiam kadang memakai sesuatu yang menjadi pusat perhatian, konseli sulit bergaul dengan teman-teman sebayanya, konseli sulit berkonsentrasi ketika diajak bicara atau dalam proses belajar mengajar, jarang masuk dalam perkuliahan dan tidak percaya diri untuk melakukan hal apapun.

Bisa dikatakan dari semua sifat konseli tersebut, bisa menimbulkan seseorang merasa kalau konseli ini sombong karena mempunyai apapun yang dia inginkan kemudian dipamerkan kepada teman-temannya, ada juga yang menganggap konseli ini menjadi sok kenal atau sok akrab kepada teman-teman baru konseli, dari hal tersebut timbulnya hal-hal yang mengarah kepada *Bullying*.

Dari hal tersebut sudah terlihat dari sikap konseli, bahwa konseli memiliki sifat yang aneh, cuek, pendiam. Terjadinya hal tersebut dikarenakan konseli mendapatkan *Bullying*, *Bullying* yang didapatkan konseli itu merupakan *Bullying* non fisik dan berakibat pada rasa percaya diri konseli yang membuat hambatan konseli untuk berkembang.

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari *Bullying* terhadap anak dan menemukan solusi agar dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

[illegible]

Akibat dari masalah ini, konseli cenderung menjadi pribadi yang pendiam, sulit bergaul, kurangnya percaya diri. Oleh karena itu, untuk membantu konseli, konselor menggunakan teknik kusi kosong untuk menumbuhkan rasa percaya diri konseli.

### c. Prognosis

masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis Treatment

kursi kosong yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu konseli secara maksimal.

Setelah konselor melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dan berbagai pertimbangan, maka konselor mengambil satu Treatment yang akan diberikan kepada konseli. Konselor menggunakan Treatment Kursi Kosong agar dapat membantu mengatasi kesulitan yang dialami konseli.

#### d. Teknik/ *Treatment*

Teknik atau *Treatment* merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang konseli, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah melaksanakan pemberian bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis Teknik yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah urgent di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Konselor menggunakan *Treatment* Kursi Kosong dalam meningkatkan rasa percaya diri yang dialami oleh klien, dengan tujuan agar konseli bisa menumbuhkan rasa percaya diri, dengan mengungkapkan apa yang di inginkan dengan tanpa beban, bisa memperbaiki pergaulan, bisa menambah rasa percaya dirinya dan

bersosialisasinya. Adapun tahapan dari *Treatment* Kursi Kosong, sebagai berikut :

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli membuat perjanjian atas persetujuan melaksanakan proses konseling dengan konseli, dan melakukan wawancara tentang apa yang dialami konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian ini tanpa adanya paksaan dari konselor, dan ditanda tangani oleh konseli sendiri. Ini semua terjadi karena konseli juga mempunyai keinginan untuk berubah.

Pada pertemuan kali ini proses konseling dilakukan oleh konseli dengan bercerita terlebih dahulu tentang dirinya tapi konseli bersikap malas untuk menjawab, konseli terkesan cuek dan tidak mau menanggapi apa yang saya tanyakan. Menurut observasi konselor, konseli pada proses ini belum menemukan kenyamanan pada proses konseling ini. Dari sikap konseli, konseli sangat terlihat kesepian dan tidak mau untuk diajak pergi bersama dengan yang lain. Karena menurut saya dengan mengajak konseli bergabung bersama yang lain, akan membuat konseli bisa beradaptasi dengan lingkungan dan tidak menganggap semua orang itu memandang konseli buruk.

Ketika konseli sudah menyetujui perjanjian untuk melaksanakan proses konseling, saya mengajak konseli untuk melakukan proses konseling tersebut, harus berdasarkan tanpa ada paksaan sedikitpun.

Konselor melakukan proses konseling dengan mengajak konseli untuk memahami diri sendiri. Apa yang dirasakan konseli, apa yang diinginkan konseli, apa yang tidak diinginkan, apa yang membuat konseli tidak nyaman, apa yang membuat konseli merasa nyaman. Dari itu semua konseli bisa mengetahui dirinya itu seperti apa, karena semua yang kita lakukan pasti ada resikonya. Karena memahami diri sendiri itu penting untuk melakukan kepuasan pada diri sendiri, dan bisa melakukan interaksi dengan yang lain dengan menempatkan posisi yang seharusnya.

[illegible]



Sekarang konseli menyukai apapun itu yang penting dia bisa menyendiri, menyukai ketenangan, dan berdiam diri. Konseli tidak nyaman berada dalam keramaian. Dan yang konseli inginkan adalah melupakan hal-hal yang membuat konseli terganggu dan bisa kembali seperti dulu, setidaknya konseli tidak merasa tertekan. Dari semua hal itu konseli, bahwa dirinya yang sekarang merasa tidak percaya diri untuk bergabung dengan yang lain, merasa paling diasingkan dan tidak mempunyai teman yang menurutnya mau menerima dirinya.

Perubahan yang dirasakan konseli setelah konseli mendapatkan *bullying* itu konseli sangat terlihat lemah, berpenampilan biasa, sulit bergaul, percaya diri yang rendah, canggung. Dalam hal akademik juga konseli nilainya tidak begitu bagus, karena konseli berangkat kuliah hanya duduk diam dan mendengarkan, tugas kelompok yang sering diadakan dikelas tersebut, konseli jarang ikut mengerjakan bersama. Dari pernyataan itu konseli membela diri karena konseli tidak mempunyai rasa percaya diri untuk bertanya atau melakukan presentasi yang benar, yang difikirannya adalah ketakutan.

2) Melakukan teknik kursi kosong

Dalam tahap ini konselor memberitahukan bagaimana aturan permainan ini, bahwa konseli diminta agar bisa menghadapi suatu situasi, dimana, kapan konseli harus berperan sebagai *Top Dog* dan kapan ia harus memainkan *Under Dog*. *Top Dog* menggambarkan apa yang wajib atau seharusnya konseli lakukan, sedangkan *Under Dog* menggambarkan penolakan atau pemberontak terhadap introyeksi.

Caranya adalah dengan konseli secara bergantian menduduki kursi kosong yang telah ditandai sebagai dimensi *Top Dog* dan *Under Dog* nya. Pada kursi *Top Dog* konseli mengekspresikan apa-apa yang harus dan dilakukan oleh tuntutan tersebut.

Saat konseli sedang bermain peran dalam teknik kursi kosong, konseli diminta agar benar-benar memainkan perannya sesuai dengan kondisi sebenarnya (serius). Contoh saat konseli senang konseli harus dapat mengungkapkan kegembiraannya tersebut begitu juga sebaliknya saat konseli sedang sedih konseli harus dapat mengungkapkan perasaannya tersebut. Dan saat konseli sedang marah konseli juga harus dapat mengungkapkan kemarahannya dengan sungguh-sungguh.

Pada awal konseling, konseli merasa malu untuk melakukan hal tersebut, karena ini sangat bertentangan dengannya yang awalnya tidak mempunyai kepercayaan pada dirinya, tapi dengan rasa keinginan konseli untuk berubah dari sifat yang sekarang, karena itu akan merugikan diri sendiri dan akhirnya konseli menyetujui dan mau melakukan teknik ini.

### Proses konseli sebagai *Top Dog* :

“ oke baik, saya mengaku salah dengan hal ini, saya minta maaf, saya tidak akan mengulangi hal tersebut, saya memang orang yang tidak kaya, tapi saya mampu untuk membeli hal tersebut. Maaf jika kelakukan aneh saya mengganggu aktivitas teman-teman”.

Konseli mengungkapkan apa yang konseli rasakan ketika mendapatkan *Bullying* tersebut, konseli dengan nada yang tegas dan agak gemetar karena konseli merasa dirinya salah dimata orang sekitar dan tidak mempunyai perasaan percaya diri yang cukup untuk mengungkapkan itu.

### Proses konseli sebagai *Under Dog* :

“ saya ya memang seperti ini, suka membuat keramaian, mungkin kalian tidak tau apa yang saya rasakan, ya memang saya kurang perhatian, orang tua saya hanya mengetahui tentang harta, beliau mencari uang kesana-kemari. Dari kekurangan orang tua saya, saya melampiaskan ke kalian,

Dari ungkapan konseli tersebut, konseli merasakan kesepian dan kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, proses ini dilakukan agar konseli merasakan kepuasan tersendiri atas apa yang diucapkan, lalu konseli mendapatkan kepuasan tersebut bisa mendapatkan kembali rasa percaya dirinya, dan mempunyai kepercayaan diri lagi jika sudah mengetahui itu kesalahannya dan meluapkan apa yang dirasakan dengan sebebas-bebasnya.

Langkah ini, konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya. Tentang apa yang konseli rasakan, apa yang konseli katakan itu sesuai dengan apa yang konseli rasakan atau tidak. Bagaimana perasaan konseli ketika mengatakan hal tersebut.

- a) Perasaan tidak nyaman
- b) Perasaan tidak percaya diri





wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling ialah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi : yakni dapat berfikir positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit, memulai hal baru, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, dan kepercayaan diri sudah mulai tumbuh.

Hasil dari perkembangan konseli ini didapatkan dari pengamatan konselor dan disertai dengan wawancara kepada sahabat konseli. Dari semua perubahan yang dialami konseli itu bisa dilihat dari tolak ukur *Evaluasi dan Follow Up Treatment* Kursi Kosong ini dengan cara melihat perubahan sikap konseli dimulai dari konseli sudah berfikir positif, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan dan kepercayaan yang sudah mulai tumbuh. kemudian perubahan dari lingkungan konseli seperti mulai berinteraksi dengan teman-temannya, pemaksaan dalam diri konseli untuk mau berubah dan melihat keterampilan yang di kembangkan dan memulai hal baru.





tidak mudah untuk mengungkapkan apa yang dirasakan apa yang dia inginkan.

Proses yang kedua yakni Teknik atau *Treatment* Kursi Kosong, teknik ini digunakan karena mempertimbangkan keinginan konseli yang sangat kuat ingin berubah. Itu adalah salah satu cara untuk merubah sikap konseli untuk tetap bisa melanjutkan kehidupan seperti meningkatkan prestasi di akademik dalam perkuliahannya dan dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa takut akan terjadinya *Bullying*.

Teknik Kursi Kosong juga bisa digunakan sebagai Teknik yang cocok untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam kehidupan sehari-hari baik di masyarakat dan lingkungan. Apalagi masalah kali ini menyangkut proses belajar mengajar yang membutuhkan rasa percaya diri yang kuat untuk mendapatkan ilmu dan pengalaman yang banyak.

Secara proses Teknik Kursi Kosong yakni berdasarkan wawancara  
verbatim :

1. Berdasarkan Teknik Kursi Kosong, Konseli diminta untuk mengidentifikasi akan kekurangan-kekurangan dan kelebihan-kelebihan yang ada pada diri konseli.

Pada proses ini konseli di harapkan dapat memahami dirinya sendiri, apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, karena semua yang kita lakukan pasti ada resiko tersendiri bagi kita. Dengan memahami diri sendiri akan membantu diri untuk melakukan apapun tanpa ragu.

2. Melakukan *treatment* atau teknik kursi kosong

Dan yang kedua adalah *Under Dog* dimana konseli mengungkapkan apa yang dirasakan konseli selama ini ketika mendapatkan *Bullying*. konseli merasakan kesepian dan kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, proses ini dilakukan agar konseli merasakan kepuasan tersendiri atas apa yang diucapkan, lalu konseli mendapatkan kepuasan tersebut bisa mendapatkan

kembali rasa percaya dirinya, dan mempunyai kepercayaan diri lagi jika sudah mengetahui itu kesalahannya dan meluapkan apa yang dirasakan dengan sebebas-bebasnya.

### 3. Mendiagnosa perasaan dan mengevaluasi

Pada proses kali ini konseli diminta untuk mengungkapkan perasaan yang terjadi terhadap diri konseli selama ini sesuai dengan apa yang dirasakan konseli. Perasaan konseli yang sudah diungkapkan terhadap konselor akan membuat konseli lega jika konseli menginginkan perubahan terhadap dirinya, yang terpenting konseli mau merubah dan percaya pada diri sendiri untuk melakukan kegiatan sehari-harinya seperti biasanya.

Diagnosis konseli ketika konseli melakukan proses konseling ini, adalah perasaan yang tidak nyaman, dan perasaan yang kurang percaya diri, perasaan yang menggebu-gebu atau marah, cemas, perasaan tertekan atas perilaku *Bullying*.

*Follow Up* atau evaluasi ini dilakukan karena untuk menindak lanjuti masalah konseli. Disini dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan atau perubahan pada diri konseli setelah melakukan proses ini yakni dapat mengetahui potensi yang dimiliki, dapat berfikir positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit, sudah mulai bisa mengutarakan keinginan, memulai hal baru, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, dan kepercayaan diri sudah

mulai tumbuh dengan mulai melakukan interaksi kembali dengan lingkungannya dan memperbaiki di bidang akademiknya.

**B. Analisis Hasil Akhir Proses Konseling Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bulllying***

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses konseling Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling.

Teknik Kursi Kosong ini adalah proses konseling untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *bullying* maka untuk mengetahui hasil proses konseling yang dilakukan konselor melakukan pengamatan (observasi) dan wawancara terhadap konseli.

Meakukan perubahan dalam diri tidaklah mudah apabila konseli tidak bisa terbuka dan mengikuti apa yang dibicarakan konselor, konseli diberikan dorongan oleh konselor melalui review yang di sangkutkan di kehidupan konseli sendiri, dan menyangkutkan kepribadian konseli yang dulu sebelum terjadinya *bullying*, konseli akan mendapat stimulus dan sedikit banyak akan melakukan perubahan yang nyata, dimulai dari sifat dan sikap yang terlihat. Konseli akan merasa lebih sedikit terbuka tentang keinginan dan keberaniannya. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling ialah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi : yakni dapat berfikir positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit,

mau berubah dan melihat keterampilan yang di kembangkan.



- c. Prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dimiliki konseli. Dengan permasalahan yang di hadapi konseli, konselor membantu konseli dengan menggunakan Teknik Kursi Kosong
  - d. Terapi atau *Treatment* yakni dengan menggunakan teknik kursi kosong. Teknik ini sudah pilihan karena di sesuaikan dengan permasalahan konseli.
  - e. Evaluasi (*Follow Up*) ini untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseli yang telah dilakukan bersama konselor.
2. Hasil penelitian dari penerapan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri, dapat dinyatakan berhasil (75%) dengan adanya perubahan dalam meningkatkan rasa percaya diri, hasil dari penerapan Teknik Kursi Kosong sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling :
- a. Sebelum pelaksanaan Terapi atau *Treatment*, konseli tidak bisa mengutarakan apa yang diinginkan termasuk opini atau rasa percaya diri yang tidak tersampaikan, tidak bisa mengungkapkan apa yang konseli inginkan, tidak bisa kreatif, susah berinteraksi dan bersosialisasi, pasif dalam diskusi, suka berfikir negative dan gagal untuk mengetahui potensi yang dimiliki, suara terasa berat ketika mau mengutarakan dihadapan konselor, malu, takut memulai hubungan baru dengan orang lain, pasif dalam bergaul.

- b. Sesudah pelaksanaan Terapi atau *Treatment*, konseli mampu berfikir positif, mulai bisa berinteraksi walaupun sedikit demi sedikit, sudah mulai bisa mengutarakan perasaannya, mengutarakan keinginannya, memulai hal baru, pemikiran yang kreatif, bisa menghadapi ketakutan, bisa menerima kenyataan, dan rasa percaya diri yang mulai tumbuh.

## B. Saran

Dari hasil penelitian diatas, maka peneliti ingin memberikan saran kepada orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan tentang teknik kursi kosong untuk meningkatkan rasa percaya diri terhadap korban *bullying*

1. Bagi guru atau orang tua apabila menghadapi kasus seperti ini hendaknya mengambil langkah dengan segera, serta melakukan Treatment dengan jangka waktu yang lebih lama, agar hasil yang didapatkan lebih maksimal dan terapi yang diberikan lebih efektif. Selain itu juga perlu melakukan pendekatan terhadap konselu agar bisa memberikan motivasi atau bisa memahami konseli dan permasalahan yang dihadapi konseli tersebut.
2. Bagi konseli atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami permasalahan seperti kurangnya rasa percaya diri itu harus memiliki motivasi untuk berubah dan menjadi orang yang lebih baik, dan bisa menumbuhkan kembali rasa percaya diri dengan baik.



3. Bagi Konselor untuk selalu mengamalkan ilmunya ini ke masyarakat dan bisa bermanfaat bagi orang banyak, karena sesungguhnya sebaik baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain dan sekitarnya. Berusaha dan selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberikan motivasi kepada siapapun sebagai langkah awal pembelajaran agar kedepannya bisa lebih baik dalam membantu permasalahan orang lain.
4. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam supaya melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Terhadap Korban *Bullying*.

6 Penindasan, Tertindas, dan Penonton; Rese  
Dari Prasekolah hingga SMU, Jakarta: serambi Ilm  
Analisis data penelitian kualitatif, Jakarta: PT Graf  
dan Praktik konseling dan Psikoterapi, Bandung: P  
Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung : PT.R  
ensi top dog dan under dog”. Jakarta : alam Safari  
Praktik konseling dan Psikoterapi, Bandung:PT ERE  
liharto, dkk.. Perilaku bullying ditinjau dari harga  
line. 21 Perilaku-bullying-ditinjaudari- harga diri-  
risthopor-us-argo-mpsi.pdf SECURED-Adobe Read  
ri-Teori Konseling, Surabaya:Anggota IKAPI.  
nfidence, 2003 Percaya Diri Sumber Sukses dan K  
ustaka Utama.  
galaman Intervensi dari Beberapa Kasus Bullying  
Malihah, 2007. Pendidikan Lingkungan Sosial Bu  
do Multi Aspek.

- [illegible]

Levianti, 2008 “Konformitas dan Bullying pada siswa”, Jurnal Psikologi Vol 6 no.1 Juni.

Moleong, Lexy J. 2014 Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi), Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Narbuko , Cholid dan Ahmadi, 1997 Metodologi Penelitian, Jakarta: Bumi Aksara.

Muhajir, Noeng, 1989 Metodologi Kualitatif, Yogyakarta: Rakesarasin.

Kusrini, Woro. Nanik Prihartanti, “Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 6 BOYOLALI”.

Komalasari, G, dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT. Indeks. Rob Yeung, Confidence.

Person, Les 2009 Bullied Teacher Bullied Student Guru Dan Siswa Yang Terintimidasi, Jakarta: PT Grasindo.

Prayitno, 1995 Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil, Padang: Ghalia Indonesia.

Safaria, Triantoro, 2004 Terapi dan Konseling Gestalt, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sejiwa. 2008. BULLYING (Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak). Gramedia : Jakarta. diakses pada tanggal 22 november 2015

Siska, dkk, 2003 “Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa”, Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, online, No. 2 . journal.ugm.ac.id, diakses 20 September 2017.

Siswoyo. 2010. Harian Waspada. www.waspadamedan.com (c)2010 By. Harian Waspada Written by Siswoyo on Friday, 30 July 2010 08:39. Online, diakses pada tanggal 17 november 2017

subagyo, Joko 2004 Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek, Jakarta : PT Rineka Cipta Sudjana, Nana, 1986 Penelitian dan Penilaian Pendidikan, Bandung: Sinar Baru.

Suhardita, Kadek, 2011 “Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”, Edisi Khusus, No 1 Agustus.

Sugiyono, 2011 Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D, Bandung: Alfabeta.

Sudarto, 2000 Metodologi Penelitian Filsafat, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Usman, Huzaini dan Purnomo Setiadi Akbar, 1996 Metodologi Penelitian Sosial, Bandung: Bumi Aksara.

Wiyani, N A. 2012 Save Our Children from School Bullying. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.

Yulianto, H, Fitri. Fuad Nashori, 2006 “Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta”, Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, (online) Vol. 3 No, , <https://ejournal.undip.ac.id> , diakses 20 September 2017. al-Uqshari, Yusuf 2005 PercayaDiri, Pasti, Jakarta: Gemainsani Press.

